

Dr Karim Ferhi

Dr Kahina Oussedik

JE GÂTE MA

PROSTATE



GUIDE PRATIQUE
des aliments pour une
prostate en bonne santé

Flammarion

MESSIEURS, PRENEZ SOIN DE VOTRE PROSTATE. CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ !

Le Dr Karim Ferhi met en avant l'importance de l'alimentation comme un des moyens à mettre en œuvre pour prévenir le cancer de la prostate (le plus répandu en France). Reprenez plaisir à cuisiner en suivant les conseils du Dr Kahina Oussedik et en préparant les 30 recettes faciles et gourmandes.

Adopter une alimentation saine d'urgence, pratiquer une activité physique régulière, arrêter de fumer, apprendre à gérer son stress, améliorer la qualité de son sommeil sont les quelques habitudes de vie simples à appliquer pour préserver et conserver une prostate en bonne santé.



Le **Dr Karim FERHI** est chirurgien urologue spécialiste en cancérologie (prostate, rein, vessie) depuis plus de 15 ans. Il a exercé dans des centres prestigieux et experts tels que les services d'urologie du CHU de la Pitié Salpêtrière (Paris XIII^e) ou de la fondation Saint-Joseph (Paris XIV^e).

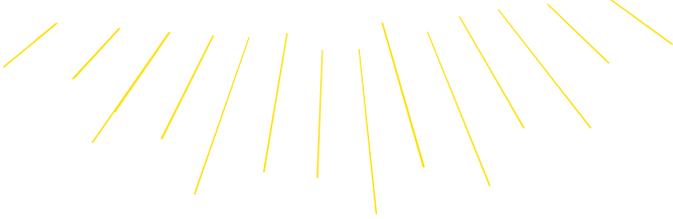
En collaboration avec le **Dr Kahina OUSSEDIK**, spécialiste en biochimie alimentaire, ils ont publié *La Magie de la digestion*, en septembre 2020, chez InterÉditions.

Flammarion



JE GÂTE MA

PROSTATE



Conception et réalisation graphiques : Antartik
Illustrations : Lionel Darian

Tous droits réservés
© Flammarion, Paris, 2021
ISBN : 978-2-0802-5606-5

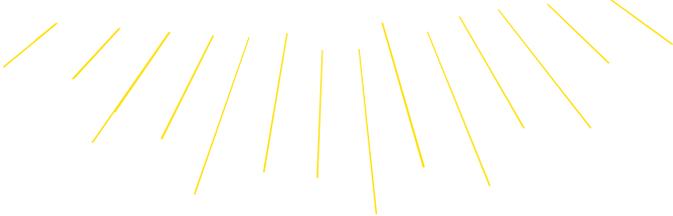
D^r Karim Ferhi

D^r Kahina Oussedik



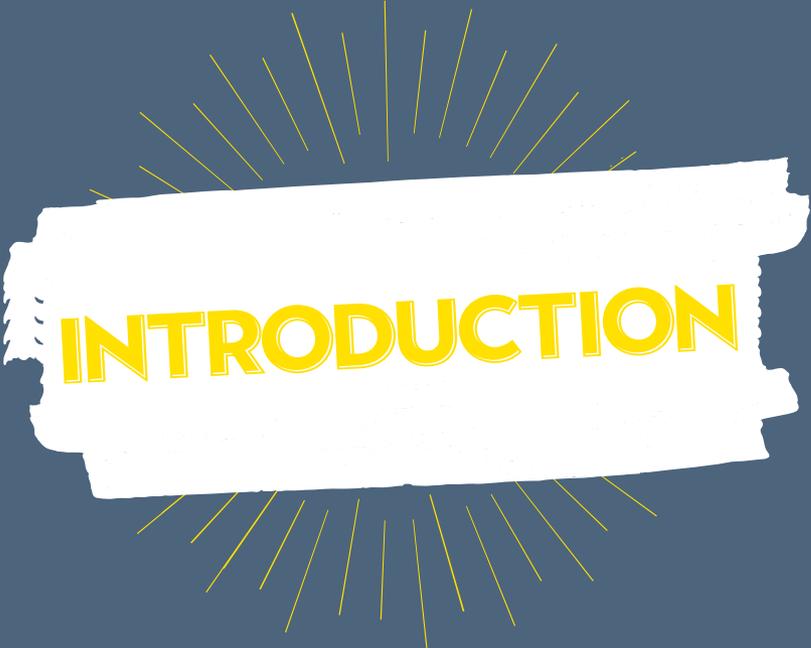
JE GÂTE MA

PROSTATE



Flammarion

INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1	
Levons tous les tabous	15
CHAPITRE 2	
Quand la prostate fait des siennes	27
CHAPITRE 3	
La prévention du cancer de la prostate passe par l'assiette	49
CHAPITRE 4	
Les règles d'or pour une prostate en bonne santé	139
CONCLUSION	157
ANNEXES	159
TOP 10 des aliments	160
Index des recettes	162



INTRODUCTION

- Docteur, j'ai la prostate !
- Monsieur, c'est plutôt une bonne nouvelle pour vous. Tous les hommes ont une prostate. Et vous aussi. Sans elle, vous ne pourriez pas produire de sperme, ni avoir d'orgasme. Vous voulez sûrement dire que vous ressentez des symptômes qui vous laissent penser que votre prostate a quelques petits soucis. Nous allons explorer cela ensemble...

10 | Ce genre de conversation, je l'ai régulièrement dans mon cabinet. Et mon premier rôle, en tant que médecin, est d'informer et de rassurer mes patients. Car la prostate est assurément un sujet anxiogène, associé automatiquement, dans l'esprit de la plupart des gens, au cancer. Certes, le cancer de la prostate est le premier cancer masculin en nombre de cas, devant le cancer du poumon et le cancer colorectal, avec un peu plus de 50 000 nouveaux malades par an¹ (à titre de comparaison, le cancer du sein, dont on parle beaucoup plus, c'est environ 60 000 nouveaux cas par an). Le cancer de la prostate représente près d'un quart des cancers masculins. Néanmoins, ce cancer a un bon pronostic. Avec environ 8 500 morts par an, il se situe en 4^e position en termes de mortalité par cancer chez les hommes en France. Le cancer de la prostate est un cancer dont on meurt peu. Le taux de survie de ce cancer, qui touche, dans près des deux tiers des cas, les hommes âgés de plus de 65 ans, est de 80 % à 10 ans. Et 8 décès par cancer de la prostate sur 10 surviennent après l'âge de 80 ans. Bien souvent, les hommes ne meurent pas *du* cancer de la prostate, mais *avec* leur cancer de la prostate. Voilà pour les chiffres.

Pourquoi une telle méconnaissance et un tel tabou autour de la prostate ? En général, on ne s'intéresse à un

1. Chiffres 2015, Institut national du cancer.

organe que lorsqu'il va mal. C'est d'autant plus vrai pour la prostate, une glande méconnue dont on ignore généralement tout : l'emplacement, le rôle, les signes de dysfonctionnement... La symbolique de la prostate, fréquemment associée aux notions de vieillissement, de perte de virilité et de baisse des performances sexuelles, est également très forte, et peut expliquer la réticence à en parler à son médecin généraliste, à se faire dépister ou même à s'intéresser au sujet. « Se découvrir une pathologie prostatique, c'est découvrir une vulnérabilité que l'on refuse, parce qu'elle porte atteinte au principe de vie et représente une blessure narcissique profonde » : telle est la conclusion d'une étude menée il y a quelques années par l'Association française d'urologie². Ajoutez à cela l'appréhension liée à l'image du toucher rectal, qui était la première étape du dépistage, et voilà un cocktail explosif qui fait que de nombreux hommes ne veulent pas savoir, et font comme si de rien n'était... Jusqu'au moment où ils ressentent une gêne quotidienne telle que je les vois arriver dans mon cabinet, pleins d'interrogations et d'angoisses, persuadés que leur vie sexuelle est terminée, ou qu'ils vont mourir bientôt.

| 11

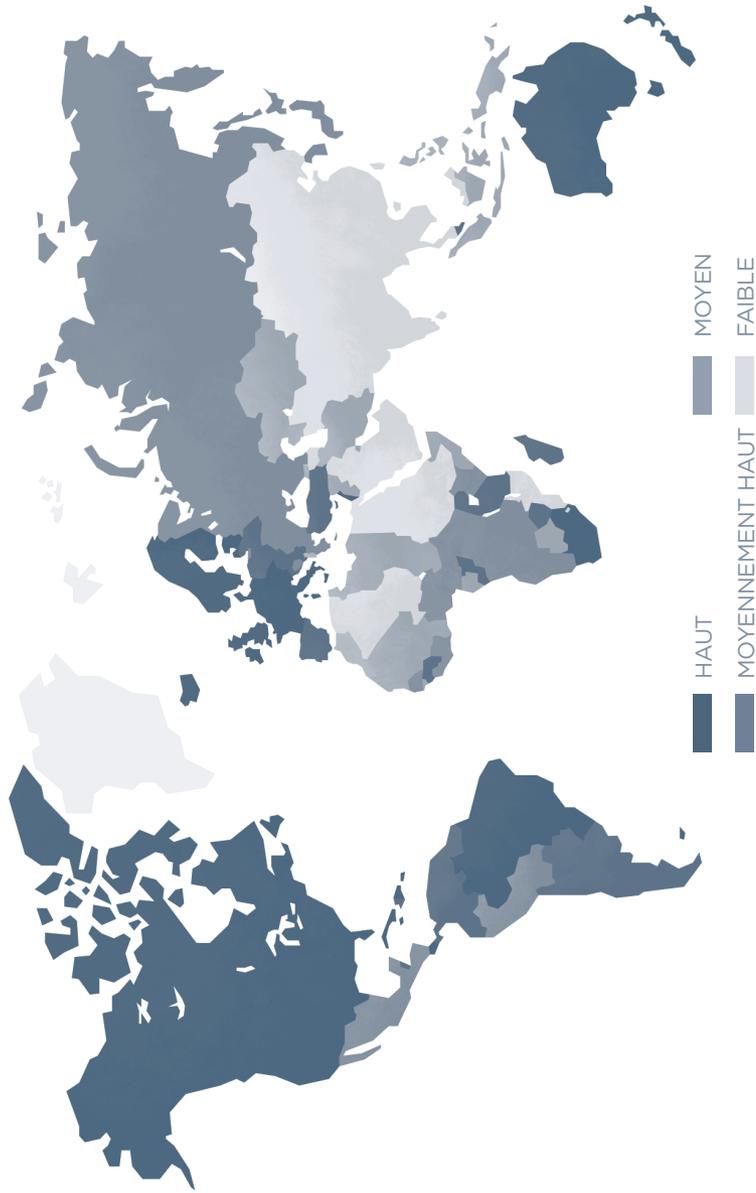
Alors que je dois les rassurer, et surtout les informer. C'est aussi ce que je souhaite faire dans ce livre. Je veux aussi insister sur le volet de la prévention. On sait aujourd'hui que la santé générale passe par l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress... ; la santé de votre prostate dépend elle aussi de tous ces facteurs. Voilà la raison pour laquelle je consacre les deux derniers chapitres de ce livre à ce que vous pouvez faire pour prendre en main la santé de votre prostate et prévenir les différentes pathologies qui peuvent la toucher, dont le cancer.

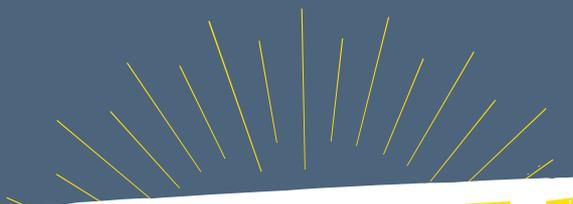
2. « La prostate, symbole de la vulnérabilité masculine : une enquête qualitative », AFU-Ipsos, 2006.

Depuis vingt ans, nous assistons à une explosion du nombre de personnes atteintes d'un cancer dans le monde en général, et en Occident en particulier. Quelle peut être l'origine de cette « pandémie » ? Il n'y a pas une, mais plusieurs réponses. Tout d'abord, nous vivons plus longtemps, ce qui explique que le nombre de cancers découvert chez les personnes âgées ne cesse d'augmenter. Il y a vingt ans, ces personnes seraient mortes avec leur cancer, mais pas de leur cancer. Ensuite, la médecine a fait d'énormes progrès, notamment au niveau de l'imagerie (scanner, IRM ou scintigraphie), ce qui permet de découvrir de toutes petites tumeurs qui n'auraient pas été détectées auparavant. Enfin, notre environnement a radicalement changé : pollution due aux émissions de gaz à effet de serre, omniprésence des pesticides ou encore des perturbateurs endocriniens. Notre mode de vie, lui aussi, s'est considérablement modifié : diminution de la quantité et de la qualité du sommeil, stress permanent, manque d'activité physique... Mais ce qui a surtout évolué, et malheureusement pas dans le bon sens, c'est notre alimentation, qui est aujourd'hui totalement différente de celle de nos parents. On cuisine de moins en moins, et les aliments transformés (riches en additifs, en sel ou en sucre) prennent de plus en plus de place sur notre table au détriment des légumes et des fruits. La consommation de produits sucrés, de viande rouge, de charcuterie ou de laitages est excessive.

Pour ce qui concerne la prostate, nous savons aujourd'hui que certains aliments peuvent être bénéfiques afin de prévenir ses troubles, et en particulier le cancer, afin d'améliorer sa guérison ou d'éviter sa récurrence. Mais attention, il ne s'agit pas de remèdes magiques ! Ils ne remplacent pas les traitements existants, et surtout ils doivent s'envisager dans le cadre d'une amélioration globale de votre hygiène de vie. À vous de prendre votre santé – et celle de votre prostate – en main !

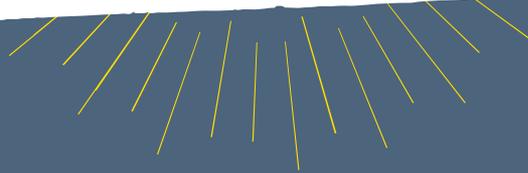
Taux d'incidence du cancer de la prostate dans le monde (pour 100 000 habitants)





CHAPITRE 1

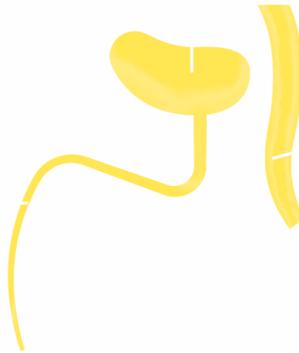
**LEVONS TOUS
LES TABOUS**



Les idées reçues et les tabous sur la prostate sont nombreux. Or, pour bien comprendre les symptômes des pathologies prostatiques et leurs répercussions sur votre vie quotidienne, il est important de savoir ce qu'est la prostate, comment elle fonctionne, et pourquoi, parfois, elle dysfonctionne.

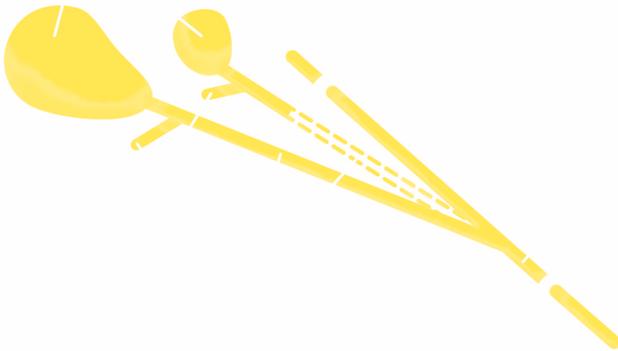
OÙ SE TROUVE LA PROSTATE ?

La prostate est une petite glande présente chez l'homme (et pas chez la femme). Elle fait partie de l'appareil urinaire masculin. Elle est située juste sous la vessie, en avant du rectum. Elle mesure à peine de 3 à 4 centimètres et pèse une vingtaine de grammes à l'âge adulte. Elle a classiquement la forme d'une châtaigne.



La prostate entoure l'urètre, le canal venu de la vessie (lieu de stockage de l'urine) qui traverse le pénis, permettant ainsi à l'urine de s'écouler. Dans sa portion prostatique, l'urètre est entouré de deux sphincters, l'un à l'entrée (sphincter supérieur ou sphincter lisse) et l'autre à la sortie

(sphincter intérieur ou sphincter strié). Le sphincter strié est un muscle qui assure la continence urinaire volontaire : en d'autres termes, c'est lui que l'on contracte volontairement quand on veut se retenir d'uriner. Cette explication permet de comprendre pourquoi les troubles prostatiques ont des conséquences sur la fonction urinaire, avec notamment des envies pressantes ou répétées, des difficultés à uriner, etc. En cas d'ablation chirurgicale de la prostate, le sphincter strié est préservé mais il peut être affaibli, ce qui peut entraîner des problèmes d'incontinence.



Par la prostate passent également les canaux éjaculateurs. Ceux-ci arrivent des vésicules séminales, qui ont pour mission de stocker le liquide prostatique. Ce liquide se mélange aux spermatozoïdes pour constituer le sperme, lequel est acheminé par ces canaux jusque dans l'urètre et propulsé par le méat urétral sous la pression des muscles du périnée lors de l'éjaculation. Vous l'aurez compris, la prostate est un organe essentiel dans les mécanismes de l'éjaculation. Cela permet de comprendre pourquoi, lorsque l'ablation de la prostate d'un patient est nécessaire, celui-ci devient stérile.